

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis penelitian yang diajukan dan pembahasan yang dilakukan pada penelitian ini, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada hubungan signifikan antara keseimbangan dengan keterampilan sepaksila pada siswa peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di Sekolah Dasar Negeri 2 Kalibagor, Kecamatan Kebumen.
2. Ada hubungan signifikan antara kelincahan dengan keterampilan sepaksila pada siswa peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di Sekolah Dasar Negeri 2 Kalibagor, Kecamatan Kebumen.
3. Ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dan kelincahan dengan keterampilan sepaksila pada siswa peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di Sekolah Dasar Negeri 2 Kalibagor, Kecamatan Kebumen.

B. Implikasi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat di bidang olahraga terutama sepaktakraw, diantaranya yaitu :

1. Untuk mengetahui besarnya sumbangan unsur-unsur kondisi fisik pemain sepaktakraw, khususnya keseimbangan, kelincahan, dan keterampilan sepaksila sehingga dapat memperjelas unsur-unsur kondisi fisik apa saja yang penting dalam pembinaan olahraga sepaktakraw.

2. Memberikan informasi kepada guru atau pelatih sepak takraw tentang unsur-unsur fisik yang berpengaruh terhadap prestasi bermain sepak takraw.
3. Sebagai bahan masukan dan pertimbangan bagi para pelatih dalam menyusun program latihan fisik.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan pembatasan masalah agar penelitian yang dilakukan lebih fokus. Namun demikian dalam pelaksanaan di lapangan masih ada kekurangan atau keterbatasan sebagai berikut :

1. Penelitian ini hanya sebatas mengkorelasikan antara keseimbangan, dan kelincahan dengan keterampilan sepak sila.
2. Terlaksananya pengambilan data peneliti tidak memperhatikan kondisi fisik subjek penelitian. Hal itu dikarenakan peneliti tidak mampu untuk mengontrol aktivitas yang dilakukan subjek sebelum pengambilan data.
3. Peneliti tidak bisa melakukan pengambilan data dalam waktu yang bersamaan pada semua siswa. Kondisi ini dikarenakan kegiatan siswa antara kelas IV, V dan VI tidak sama.
4. Kondisi lapangan yang masih kurang layak untuk digunakan.

D. Saran-Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu :

1. Perlu adanya penelitian sejenis di sekolah dasar lain agar bisa menjadi perbandingan antara sekolah yang satu dengan sekolah yang lain.

2. Bagi guru atau pelatih, agar menjadi pertimbangan dalam menentukan program latihan.
3. Bagi para guru atau pelatih, hendaknya memperhatikan faktor fisik untuk meningkatkan prestasi para atletnya.
4. Kepada para peneliti di bidang olahraga yang akan melakukan penelitian dalam tema yang sama diharapkan menggunakan sampel yang lebih besar dengan variabel-variabel yang lain.
5. Agar dapat menjadi referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amung Ma'mun dan Yudha. (2000). *Perkembangan Gerak Dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Aziz, Teo. et al. (2003). A Descriptive Analysis of Heart Rate and Blood Lactate Response and Physiological Profiles of Elite Players. Singapore: International Journal of Applied Sports.
- Bompa, Tudor O. (1983). *Theory and Methodology Training :to Key to Athletic Performance*. Canada: Kendall/Hunt Publisher Company.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Ofsset.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek- Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK.
- <http://pgri-lebak.org/artikel/111-karakteristik-dan-kebutuhan-anak-sekolah-dasar.html>: 31-07-2012.
- Ismaryati. (2006). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Seri Buku Teks.
- Masyhadi. (2012). “*Hubungan Antara Keseimbangan, Kelentukan dan Kelincahan dengan Keterampilan Sepaksila Mahasiswa PJKR UNY yang Mengikuti Olahraga Pilihan Sepaktakraw Semester Genap Tahun Ajaran 2011/2012*”. Yogyakarta: Skripsi. Yogyakarta FIK UNY.
- Mochamad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahgraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK.
- M. Husni Thamrin. (1995). *Penyusun Tes Keterampilan Bermain Sepaktakraw*. Yogyakarta: Pusat Penelitian IKIP Yogyakarta.
- Muhammad suhud. (1990). *Sepaktrakraw*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Pate RR. Mc., Clengham B., Rotella R., (1993). *Dasar-Dasar Ilmiah Kepelatihan, (Scientific Foundation of Coaching)*, Terjemahan Kasiyo Dwijowinoto), Semarang: IKIP Semarang Press
- Persetasi. (1996). *Teknik-teknik Sepaktakraw*. Semarang: Penataran Bagi Pelatih Sepaktakraw Mahasiswa Se Indonesia.

- Ratinus Darwis & Dt Penghulu Basa. (1992). *Olahraga Pilihan Sepaktakraw*. Jakarta: Depdikbud.
- Rusli Lutan & Andang Suherman. (2000). *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Sudrajat Prawirasaputra. (2000). *Sepka Takraw*. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyono. (2011). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta, cv.
- Suharno HP. (1992). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Suharno HP. (1985). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta. Press.
- Sulaiman. (2004). *Paparan Mata Kuliah Sepaktakraw*: FIK UNNES.
- Sutrisno Hadi. (2004). *Statistik*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Tri Widiyanto. (2012). "*Hubungan Antara Kelincahan dan Kelentukan terhadap Keterampilan Sepaksila Siswa SD Negeri 2 Bojanegara Kecamatan Padamara Kabupaten Purbalingga yang Mengikuti Ektrakurikuler Sepaktakraw*". Yogyakarta: Skripsi. Yogyakarta FIK UNY.
- Usman dan Purnomo Setiady Akbar. (2006). *Pengantar Statistika*. Jakarta: PT Bumi aksara.
- Yudha M. Saputra.(1998). *Pengembangan Kegiatan Ko Dan Ekstrakurikuler*. Jakarta: Depdikbud.
- Zulfikar. (2008). *Kontribusi Kecepatan Reaksi dan Kelincahan terhadap Keterampilan Reservice Olahraga Sepak Takraw*. Diakses dari http://repository.upi.edu/operator/upload/s_kor_0807700_chapter2.pdf pada tanggal 08 Mei 2012, jam 20.45 WIB.